Margret Madejsky
Praxishandbuch Frauenkräuter

Extrait du livre
Praxishandbuch Frauenkräuter
de Margret Madejsky
Éditeur : AT Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b24619

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Zur Beachtung

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Praxistipps verstehen sich als Lehrbeispiele und können daher weder den Arztbesuch noch eine fachkundige Beratung durch Hebammen oder Heilpraktiker ersetzen. Die Anwendung der Rezepte und die Einnahme der aufgeführten Naturheilmittel erfolgt auf eigene Gefahr. Die hier wiedergegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch übernehmen weder der Verlag noch die Autorin die Haftung für irgendwelche Schäden, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Heilkräuteranwendungen ergeben. Zögern Sie nicht, sich in ärztliche oder naturheilkundliche Behandlung zu begeben, wenn sich Ihre Beschwerden trotz der Einnahme von Naturheilmitteln verschlimmern oder falls neue Beschwerden hinzukommen. Ebenso ist es ratsam, sich vor der Einnahme oder Anwendung der Naturheilmittel und Kräuterrezepte über Anwendungsbeschränkungen und mögliche Neben- oder Wechselwirkungen zu informieren. Auch sollten die angegebenen Dosierungen überprüft und individuell angepasst werden. Bitte beachten Sie alle Warnhinweise!

© 2019
AT Verlag, Aarau und München
Umschlagbild: Olaf Rippe
Fotos: Seiten 177, 199, 108: Peter Schönfelder
Seite 86: Massimo Pedrazzini
Alle übrigen: Margret Madejsky, Olaf Rippe
Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag
Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-129-4

www.at-verlag.ch

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhaltsverzeichnis

9 **Vorwort**

10 Frauenkräuter einst und heute
15 Hormonartig wirkende Frauenkräuter und Pflanzeninhaltsstoffe
20 Einmaleins der Pflanzeninhaltsstoffe
25 Arzneipflanzen und Pflanzenwirkstoffe in der Schwangerschaft
26 Pflanzen mit abortivem, embryotoxischem oder mutagenem Potenzial
28 Frauenkräuterarzneien im Überblick

31 **Frauenkräuter von A bis Z**

32 Alant
33 Aloe vera
34 Angelika
35 Apfelbaum
36 Arnika

38 Bärentraube
39 Bärwurz
40 Basilikum
42 Baumwolle
43 Beifuß
44 Beinwell
45 Benediktenkraut
46 Berberitze
48 Bertram
49 Besenginster
50 Bilsenkraut
51 Bingelkraut
53 Birke
54 Blasentang
55 Blutwurz
56 Blutwurz, Kanadische
57 Brennnessel

59 Cistrose

60 Dachwurz
61 Damiana

63 Eberraute
64 Efeu
65 Eiche
66 Einhornwurzel
68 Eisenkraut
69 Erdrauch

70 Färberginster
71 Fenchel
72 Frauenhaarfarn
74 Frauenmantel
76 Frauenwurzel

77 Gänseblümchen
78 Gänsefingerkraut
79 Geißraute
80 Gelbwurz
82 Ginseng
83 Goldrute
85 Granatapfel
86 Grüntee
87 Gundelrebe

88 Hafer
89 Hamamelis
90 Herzgespann
91 Himbeere
92 Hirtentäschelkraut
94 Holunder
95 Hopfen

96 Ingwer

98 Johanniskraut

99 Kaffeestrauch
101 Kamille
102 Kapuzinerkresse
104 Keimzumpe
105 Kermesbeere
106 Knoblauch
108 Koloquinte
109 Koriander
110 Krallendorn
111 Küchenschelle
113 Kümmel
114 Kurkuma

115 Labkraut
116 Lavendel
118 Lebensbaum
119 Lein
120 Liebstöckel
122 Löwenzahn
123 Madonnenlilie
124 Majoran
126 Mariendistel
127 Melisse
129 Mistel
131 Mönchspfeffer
132 Muskatellersalbei
134 Mutterkraut
136 Mutterkümmel
137 Myrrhe

138 Nachtkerze

139 Odermennig
141 Orthosiphon

142 Petersilie
143 Pfefferminze
145 Pfingstrose
146 Poleiminze
147 Preiselbeere

148 Rainfarn
149 Raute
150 Rhapontikrhabarber
151 Ringelblume
152 Rose
154 Rosenwurz
155 Rosmarin
156 Rotklee

158 Safran
160 Salbei
162 Salomonssiegel
163 Sanddorn
164 Sanikel
165 Schafgarbe
167 Schierling
168 Schlüsselblume
169 Schneeball
170 Schöllkraut
172 Schwarzkümmel
173 Shatavari
174 Silberkerze
177 Soja
178 Steinklee
180 Steinsame
181 Stiefmütterchen
182 Storchschnabel
183 Süßholz

185 Taigawurzel
186 Taubnessel
187 Teebaum
188 Thymian
190 Tigerlilie
191 Veilchen

192 Walnuss
194 Weidenröschen
195 Wermut
197 Wiesenknopf
198 Wolfstrapp

199 Yamswurz

200 Zimt
202 Zinnkraut

Anhang

204 Zum Umgang mit den Rezepten
207 Quellen und Literaturverzeichnis
221 Adressen und Bezugsquellen
223 Indikationsverzeichnis
229 Stichwortverzeichnis

Vorwort

Gerade mal elf Jahre sind vergangen, seit das große »Lexikon der Frauenkräuter« erschienen ist. Warum jetzt noch ein Heilpflanzenbuch für Frauen?

Zum einen kommen in meiner Praxis ständig neue Erkenntnisse hinzu, die ich gerade deswegen zur Verfügung stellen will, weil es für Praxiseinsteiger und für medizinisch interessierte Laien in Zeiten von »Dr. Google« immer schwieriger wird, an seriöses Heilwissen heranzukommen. Da die Schulmedizin bei vielen Diagnosen an ihre Grenzen stößt und nur mehr Operationen, Schmerzmittel oder Hormonpräparate anbieten kann, sehe ich uns Naturheilkundler in der Pflicht, diese Versorgungslücken zu schließen. Therapeutinnen, Kräuterfrauen wie auch medizinische Laien sollen mit diesem Buch eine in der Praxis erprobte Pflanzenmedizin an die Hand bekommen.

Außerdem musste ich feststellen, dass in den letzten Jahren eine neue Generation kritischer Leserinnen herangereift ist. Während es in den 1990er Jahren noch genügt hat, eine Aussage mit dem Zauberwort »erfahrungsgemäß« zu unterstreichen, werden auch naturheilkundliche Empfehlungen heute stärker hinterfragt. Das ist auch gut so. Denn nur kritische Menschen sind mündige Menschen, und diese Mündigkeit muss durch Wissensvermittlung gestützt werden. Die medizinpolitischen Bestrebungen gehen derzeit dahin, dass der therapeutische Handlungsspielraum zunehmend in leitlinienkonforme Schemata gezwängt werden soll. Daher möchte ich in diesem Buch Kolleginnen wie auch Betroffenen echte Alternativen vorstellen. Nur wer Alternativen kennt, kann wählen. Wählen zu dürfen, ist aber Freiheit, und Wissen verleiht die dazu nötige Kompetenz.

Mein persönliches Ziel war es, ein noch nützlicheres Frauenheilbuch zu verfassen, in dem Praxiserfahrungen und Pflanzenforschung gleichberechtigt nebeneinander stehen. Daher enthalten die Pflanzenporträts sehr viele Praxistipps und Rezepte und für alle, die weiter in die Tiefe gehen wollen, auch Hinweise auf Studien.

Bei der Recherche durfte ich mit großer Freude feststellen, dass die Wissenschaft das intuitiv gefundene Wissen der Volksmedizin vielfach bestätigen konnte. Nach Durchsicht unzähliger Studien darf ich resümieren: Frauenheilpflanzen wirken meist ähnlich stark wie schulmedizinische Medikamente – und zwar bei bester Verträglichkeit! Erstaunlich viele Pflanzen verfügen über antidepressive, antibiotische, hormonähnliche, neuroprotektive oder immunmodulierende Kräfte. Außerdem verstärken viele Arzneipflanzen die Wirkung von Antibiotika oder Chemotherapeutika, sodass mit ihrer Hilfe weniger Resistenzen entstehen. Sie dürfen sich den Heilkräften der Natur also guten Gewissens anvertrauen.

Wahrheit und Wissen haben bekanntlich kein Verfallsdatum. Daher sollten wir trotz all der wissenschaftlichen Fortschritte nicht vergessen, dass die Pflanzen uns seit Anbeginn der Zeit als Heilmittel dienen und dass viele der im Laufe der Jahrtausende gesammelten Erfahrungen natürlich weiterhin ihre Gültigkeit behalten.

Möge dieses Buch Ihnen, liebe Leserinnen, in allen gesundheitlichen Belangen Inspiration geben und hilfreich zur Seite stehen!

Margret Madejsky

Frauenkräuterarzneien im Überblick

Kräutertee

Weil viele Pflanzeninhaltsstoffe wie etwa ätherische Öle, Harze oder Pflanzenhormone fettlöslich sind, gehen diese nicht oder nur in geringem Umfang in den Tee über. Wir unterscheiden zwischen:

a) Dekokt = Abkochung. Übliche Zubereitung von TCM-Pflanzen sowie von Hölzern, Rinden oder auch von Zinnkraut. Durch Abkochung gehen wasserdampfflüchtige Inhaltsstoffe wie etwa ätherische Öle oder Gerbstoffe verloren, dafür werden mineralische Substanzen gelöst.

b) Infus = heißes Überbrühen. Häufigste Zubereitung von Teedrogen. Zubereitung: Je nach Pflanze 1 bis 2 Teelöffel pro Tasse à 150 bis 200 ml heiß überbrühen, 5 bis 6 Minuten oder länger ziehen lassen. Beim Infus gehen vor allem wasserlösliche Inhaltsstoffe wie Bitter- oder Gerbstoffe in den Tee über.

c) Mazerat = Kaltauszug. Meist werden die entsprechenden Kräuter, z. B. Eibischwurzel oder Leinsamen, mehrere Stunden oder über Nacht angesetzt. Dadurch gehen vor allem Schleimstoffe in den Tee über. Der Kaltauszug kann vor Gebrauch auf Trinkwärme erhitzt werden.

Vaginalspülung

Dazu wird meist eine Frauendusche oder eine Klistierpumpe mit Kräutertee oder mit verdünnten Pflanzenextrakten befüllt und in der Dusche stehend oder in der Badewanne liegend zur Spülung gebraucht. Bei Ausfluss, Entzündungen am Muttermund oder Scheidenhauterkrankungen entfalten die Kräuter durch Spülungen ihre entzündungswidrigen, wundheilenden und antimikrobiellen Kräfte direkt am Ort des Geschehens. In der Schwangerschaft sollten besser keine Vaginalspülungen durchgeführt werden, unter anderem, weil diese dem schützenden Schleimpropf vor dem Muttermund schaden. Zu häufige Vaginalspülungen trocknen die Scheidenhaut aus, aber als erste Hilfe bei akuten Entzündungen können bestimmte Spülungen (z. B. 1 Esslöffel Bio-Apfelessig in 100 ml lauwarmem Wasser) auch mehrmals täglich durchgeführt werden.

Sitzbad

1 bis 2 Liter eines starken Heiltees oder einer Abkochung werden dem Sitzbadewasser beigemengt. Sitzbäder sind hilfreich bei Entzündungen am äußeren Genital wie etwa bei Dammekzem, Kraurose (Lichen), Afterfissuren und Scheidenrhagaden. Wenn das Wasser hüfthoch steht, lindern Sitzbäder auch Blasenentzündungen und können im Einzelfall Myome oder Zysten zum Verschwinden bringen. Sitzbäder können auch täglich durchgeführt werden.

Heilwein

Häufige Zubereitung in der Volksmedizin und in der Hildegard-Medizin. Die Kräuter werden entweder in Wein kalt angesetzt und mehrere Tage lang ausgezogen (z. B. Rosmarinwein Seite 155), oder sie werden kurz in Wein abgekocht (z. B. Myomelixier Seite 87). Der Kaltansatz enthält Alkohol. Alkohol gilt in der TCM als »Medizinpferd«, das sowohl wasser- als auch fettlösliche Pflanzeninhaltsstoffe in den Körper trägt. Bei einer Weinabkochung verdampft der Alkohol. Durch den Zusatz von Honig, der ebenfalls ein »Medizinpferd« ist, wird hier die Aufnahme der Heilsubstanzen verstärkt.

Vaginalzäpfchen

Zäpfchengrundlagen wie Hartfett nehmen bis zu 10 Prozent alkoholische Extrakte auf und transportieren die Heilstoffe direkt in die Scheide oder an den Muttermund. Zäpfchen auf Kakaobutterbasis nehmen ätherische Öle wie auch fettlösliche Vitamine auf, verflüssigen sich aber schon ab 25 Grad Celsius. Zäpfchen eignen sich zur Behandlung von bakteriellem Ausfluss, virusbedingten Entzündungen des Muttermunds, nach Scheidenpilz, zur Scheidenhautpflege ab dem Wechsel oder als Gleitmittel.

Frischpflanzenverreibungen

Wer Alkohol vermeiden möchte, kann aus vielen Frischpflanzen ein Pulver herstellen, das meist pur oder in etwas Wasser eingenommen wird. Die meisten Pflanzen kann man wiegen und mit der doppelten Menge Milchzucker oder Darmkräuter auch mit Heilerde verreiben. Das Mischverhältnis von Pflanzenteilen zu Milchzucker kann 1 zu 2 bis 1 zu 10 betragen. Vorteil ist, dass der Milchzucker den Pflanzensaft bindet und die Heilkräfte mindestens ein Jahr lang bewahrt.

Kräuterwickel

Hier wirken die Pflanzenkräfte im Zusammenspiel mit der Durchblutungssteigerung durch Wärme. Für Wickel verwendet man entweder einen starken Kräutertee, mit dem man ein Leinentuch tränkt, das dann warm aufgelegt wird. Verwendung finden aber auch verdünnte ätherische Öle (siehe Eukalyptuswickel Seite 20) oder Pflanzenpulver (siehe Ingwer-Nierenwickel Seite 97 oder Schafgarben-Leberwickel Seite 166). Kräuterwickel sind beliebte und bewährte Pflanzenanwendungen der Volksmedizin mit erstaunlich starker Wirkung auf Körper und Seele. Bewährt zur Leberentlastung während einer Entgiftung, bei Schlafstörungen oder seelischer Erstarrung nach Traumen u. v. m. Ähnlich wirken feucht-warme Kräuterauflagen, die akute Entzündungen beispielsweise der Brustwarzen in der Stillzeit oder Bartholinitis (Entzündung der Scheidenvorhofdrüse) lindern.

Homöopathische Verdünnungen

Vor allem Giftpflanzen werden so in ihrer Giftigkeit gezügelt und in ihrer Heilwirkung verstärkt. Wir unterscheiden grob zwischen klassischer Einzelmittelhomöopathie, die meist mit Hochpotenzen arbeitet, und Komplexmittelhomöopathie, die meist die Effekte mehrerer Tiefpotenzen miteinander kombiniert. Tiefpotenzen (D2, D4, D6, D8) wirken eher auf der körperlichen Ebene, mittlere Potenzen (D10, D12, D15) wirken mehr regulativ oder hormonell ausgleichend, hohe Potenzen (ab D20) wirken vor allem auf der seelischen Ebene oder auch konstitutionell.

Tinkturen

Diese Alkoholextrakte werden meist mit getrockneten Pflanzenteilen hergestellt. Das Verhältnis Pflanzenteile zu Extraktionsmittel kann zum Beispiel um die 1 zu 5 herum liegen. Tinkturen sind relativ kostengünstige Alkoholextrakte, die sich zunächst 10-prozentig verdünnt zu Waschungen oder Vaginalspülungen eignen.

Urtinkturen

Die Herstellung von Urtinkturen erfolgt aus der Frischpflanze laut Vorschrift des Homöopathischen Arzneibuchs. Weil zur Herstellung meist Frischpflanzen verwendet werden, sind Urtinkturen besonders wirkungsvoll und eignen sich zur Einnahme bei diversen Beschwerden. Besonders wirksam sind die Urtinkturen von Ceres, die bei relativ geringer Dosierung große Wirkung zeigen, zum Beispiel genügen meist 1 bis 3 Tropfen Ceres Absinthium Urtinktur in etwas Wasser, um den Gallenfluss anzuregen und die Verdauung nach Gallenblasenentfernung zu normalisieren.

Mariendistel

(Carduus marianus)

Korbblütler *(Asteraceae)*

Synonyme: Frauendistel, Milchdistel, Stechkraut, Stechkörner. Nach der Legende stammen die weißen Flecken auf den Blättern von der Milch der Muttergottes.

Wirkstoffe:
Früchte: Flavolignane (Silymarine wie Silibinin), Flavonoide (Apigenin, Quercetin), 35 Prozent fettes Öl (Linolsäure, Ölsäure), Triterpene, Sterole (Sitosterol), Schleimstoffe, Vitamin E.
Kraut: Flavonoide (Apigenin, Kämpferol, Luteolin), Sterole (Beta-Sitosterol, Stigmasterol), Triterpene, Polyacetylene u. v. m.

Heilkräfte: Antiviral, antioxidativ, leberschützend und leberzellregenerierend, gallebildend, cholesterinsenkend, milchbildend, menstruationsfördernd, krampflösend, stuhlerweichend, krebsfeindlich (Brust, Haut und Prostata). Silymarin schützt die Leberzellmembran vor dem Eindringen von Giftstoffen und Virustoxinen, stimuliert die Leberzellregeneration und stärkt die Entgiftungsfunktion der Leberzellen.

Anwendungsgebiete: Leberschwäche, Fettleber, Leberzirrhose, Virushepatitis, Leber- und Lymphentlastung bei toxischer Belastung (Medikamente, Pille, Umweltgifte), Stuhlverstopfung, Anregung der Milchbildung, Begleitbehandlung bei Krebs.

Die »Frauendistel« ist Bestandteil volksmedizinischer Teemischungen zur Förderung der Milchbildung und für die Lymphe. In Leber-Galle-Tees hat das Kraut jedoch nur geringen Nutzen. Die Leberschutzstoffe (Silymarine) stecken in den Fruchtwänden und sind kaum wasserlöslich. Für heilkundliche Zwecke empfehlen sich standardisierte Präparate aus Mariendistelfrüchten (z. B. Legalon von Madaus), deren leberschützende und -regenerierende Wirkung wissenschaftlich erwiesen ist. In der Frauenheilkunde kommt Mariendistel zum Einsatz, wenn die Leber entlastet, geschützt oder regeneriert werden muss. Dies ist nach Einnahme leberschädigender Medikamente wie Antibabypille, Antibiotika, Betäubungs- oder Schmerzmittel wie auch nach Hormonstimulation sinnvoll. Mariendistel erweist sich auch bei Brustkrebs als hilfreich, wenn die Leber während einer Chemotherapie entlastet werden muss. *Positiver Nebeneffekt:* Silibinin verstärkt die Wirkung der Chemotherapeutika.

M

Studien
Im Reagenzglas zeigte Silibinin wachstumshemmende Effekte auf Brustkrebszellen und verstärkte die Wirkung von Cisplatin. Die Dosis der Chemotherapeutika konnte durch Silibinin halbiert werden, um den gleichen tumorwachstumshemmenden Effekt zu erzeugen (Büttner 2017, Tyagi et al. 2004).

Rezept
Lymphentlastungstee
Braunwurzkraut, Gundelrebe, Mariendistelkraut, Steinkleekraut, Storchschnabelkraut und Walnussblätter zu gleichen Teilen mischen. 2 Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser überbrühen, 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken. *Kurdauer:* 6 bis 8 Wochen. Der Tee verbessert den Lymphabfluss und wirkt antiviral bei virusbedingten Lymphknotenschwellungen.

Praxistipps
- Wer nach Operationen oder Erkrankungen Betäubungs- oder Schmerzmittel ausleiten möchte, kann eine Kur mit Metamarianum B12 von Meta Fackler durchführen.
  Anwendung: 6 bis 8 Wochen lang 2-mal täglich 25 bis 30 Tropfen.
- Zur Leberentlastung während der Chemotherapie empfiehlt sich die Einnahme hoch dosierter Mariendistel-Kapseln (z. B. Legalon forte von Madaus).

Gegenanzeigen
Keine. Silymarin ist sogar in sehr großen Mengen ungiftig, bewirkt in hohen Dosen Stuhlerweichung.

Lieferbare Produkte
Cardui mariae herba (Mariendistelkraut),
Silybi mariani fructus (Mariendistelfrüchte)
Carduus marianus Urtinktur von Ceres,
DHU, Spagyra u. a.
Mariendistel-Kapseln (z. B. Legalon forte von Madaus oder Silymarin-Loges)

Melisse

(Melissa officinalis)

Lippenblütler *(Lamiaceae)*

Synonyme: Frauenkraut, Herzkraut, Honigblume, Zitronenkraut, Zitronenmelisse.
Wirkstoffe: Hydroxyzimtsäurederivate (Rosmarinsäure), Flavonoide (Luteolin), Triterpene, Benzodioxoaldehyde, ätherisches Öl mit Citral und Geraniol.
Heilkräfte: Antioxydativ, antimikrobiell, antiviral (Herpes-simplex-Viren), krampflösend, beruhigend, blutdruckregulierend, schmerzlindernd, geschwürswidrig (hemmt die Säuresekretion und fördert die Schleimbildung im Magen).
Anwendungsgebiete: Krampfartige Magen-Darm- und Regelbeschwerden, nervöse Unruhe, funktionelle Herzbeschwerden, Herzängste, Schilddrüsenüberfunktion, Schlafstörungen, Stresserkrankungen, Virusinfekte (Lippen-, Nasenherpes)

Melisse ist Bestandteil von Lebenselixieren wie Melissengeist. Hildegard von Bingen und Paracelsus schätzten die beruhigende und herzerfreuende Wirkung des Lippenblütlers. In Teemischungen mit Lavendel, Passionsblume oder Herzgespann wirkt er der nervösen Unruhe entgegen, gleicht den Blutdruck aus, lindert Ängste und filtert Stressreize im limbischen System. Tee oder Urtinktur lindern stressbedingte Beschwerden wie Nervosität, Reizbarkeit oder Schlafstörungen. Melisse vermittelt Gelassenheit. Ihre Inhaltsstoffe wirken zudem antiviral. Vor allem Frauen, die unter stressbedingten Menstruationskrämpfen leiden und immer wieder Lippenbläschen bekommen, profitieren von der Melisse (Melissa Cupro culta Dilution D2 von Weleda). Innerlich wie äußerlich bringen vor allem wässrige Extrakte Linderung.

Studien
Für die antivirale Wirkung wird die im wässrigen Extrakt vorkommende Rosmarinsäure verantwortlich gemacht, denn sie verhindert das Eindringen des Virus in die Zelle. Die antivirale Wirkung richtet sich gegen Herpes-simplex-, Influenza-,

M

Mutterkraut

(Tanacetum parthenium = Chrysanthemum parthenium)
Korbblütler *(Asterceae)*

Synonyme: Falsche Kamille, Fieberkraut, Jungfernkraut, Mutterkamille.
Wirkstoffe: Sesquiterpenlactone (Parthenolid), Flavonoide (Apigenin, Luteolin), Flavone (Kämpferol, Quercetin), Chlorogensäure, ätherisches Öl, Sterole.
Heilkräfte: Entzündungshemmend und schmerzlindernd (hemmt die Freisetzung von Serotonin, Prostaglandin und Histamin), fiebersenkend, krampflösend auf die glatte Muskulatur der Gefäßwände, blutungsfördernd, antibakteriell, krebsfeindlich.
Anwendungsgebiete: Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne, Histaminose, Begleitbehandlung bei Gelenkschmerzen, krampfartige Regelbeschwerden, Fehlgeburtsneigung, Geburtserleichterung, Wochenbettfieber.

M

Angelsächsische Hebammen nutzen die Abkochung von Mutterkraut, um die Wehen anzuregen, die Nachgeburt auszutreiben und Wochenbettfieber zu bekämpfen. Auf die schmerzlindernde Wirkung kam man, weil die Frau eines walisischen Arztes durch Mutterkraut von ihrer seit fünfzig Jahren bestehenden Migräne geheilt wurde. In den 1980er Jahren wurden die Inhaltsstoffe erforscht und eine Anwendungsbeobachtung an 300 Migränepatientinnen durchgeführt. Alle hatten täglich 2 bis 4 frische Blätter zu sich genommen, entweder mit Honig vermischt oder in Form von Bonbons oder in einem Sandwich verspeist. 70 Prozent der Beteiligten gaben an, dass sie seltener unter Migräne litten und dass die Attacken weniger schmerzhaft waren. Bei einem Drittel war die Migräne verschwunden. Bei 80 Prozent setzte sie bald nach Absetzen des Mutterkrauts wieder ein (Stahl-Biskup 2007). Als wissenschaftlich gesichert gilt die Hemmwirkung von Mutterkrautextrakt wie auch von Parthenolid auf die Serotoninsekretion, die Prostaglandinsynthese und die Histaminfreisetzung. Mutterkraut eignet sich daher zur Behandlung der Histaminose und der Migräne auf Rotwein als flankierende Maßnahme zur Darmsanierung.

Studien

In zwei Studien konnte die positive Wirkung eines Mutterkrautextrakts auf die Häufigkeit und Intensität von Migräneattacken erneut bestätigt werden (Pfaffenrath et al. 2002, Diener et al. 2005). Im Reagenzglas konnte der Pflanzeninhaltsstoff Parthenolid das Wachstum von Krebszellen hemmen (v. a. von Blase, Brust, Muttermund, Leukämie). Der Wirkstoff steigerte sogar den Tumorzelltod (Wyrębska et al. 2013).

Rezept

Migränetee
Frauenmantelkraut, Gänsefingerkraut, Mädesüßblüten, Mutterkraut und Schlüsselblumenblüten zu gleichen Teilen mischen. 1 bis 2 Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser überbrühen, 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Langfristig täglich 1 bis 2 Tassen trinken.

Praxistipp

Bei Neigung zu Kopfschmerz oder Migräne empfiehlt sich eine Kur mit Nemagran von Nestmann. *Dosis:* 1-mal täglich 30 bis 40 Tropfen in einem Glas Wasser einnehmen, bei akuten Beschwerden bis zu stündlich 10 Tropfen.

Gegenanzeigen

Korbblütlerallergie, Schwangerschaft und Stillzeit.

Lieferbare Produkte

Tanaceti parthenii herba, T. p. folium
(Mutterkraut, -blätter)
Nemagran Tropfen (Mutterkrauttinktur)
von Nestmann
Chrysanthemum/Tanacetum parthenium
ab D1 von DHU, ab D2 von Spagyra u. a.

M

Margret Madejsky

Praxishandbuch Frauenkräuter

Mit vielen Rezepten und praktischen Heilpflanzen-Anwendungen

250 pages, broché
publication 2019

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr